【緊急時対応ポケットブックのご紹介】

令和３年 11 月
建設コンサルタンツ協会近畿支部　BCP 委員会

1.ポケットブックのテーマ

「社員と家族・大切な人をつなぐポケットブック」

建設コンサルタントの社員やその家族・親戚・知人がいざというとき、「つながる」ようにすること。いざというときのお互いの行動を事前に「共有」することで、少しでも安心して、「はたらく」ことができるように支援するためのツール。

2.対象

・社員個人用、その家族・知人用

3.使用方法

・A4 片面印刷（PDF ページサイズ処理「実際のサイズ」又は「合わせる」）
・１／８サイズ折りたたみ
・各個人毎に作成し、財布やスマホケースに携帯

4.項目

［表紙］行動フロー
［１］地震災害の備え
［２］風水害への備え
［３］避難（避難時の心得、避難所マップ※各自作成）
［４］本人情報と緊急連絡先（家族・親戚・知人など）
［５］緊急避難便利アイテム（適宜追記）
［６］災害用伝言板（使い方、QR コード）
［７］情報収集用 QR コード集、メモ欄
［参考］QR コード集、ハザードマップの確認、マイタイムラインの作成

5.ご意見・ご感想

今回、「社員と家族・大切な人をつなぐポケットブック」として試作しましたが、これで終わりではなく、今後とも改良が必要と考えています。そのため、実際に使って頂き、ご意見・ご感想を頂けないでしょうか。

以下の建設コンサルタンツ協会近畿支部 HP のお問合せフォームにより、お願い致します。

※備考に「BCP 委員会　ポケットブック　意見」等の記入をお願いします。

https://www.kk.jcca.or.jp/contact/

社員と家族・大切な人をつなぐ ポケットブック

建設コンサルタンツ協会近畿支部 BCP 委員会

地震発生 ⇒ [1]

①命を守る
★地震おさまる（余震に注意）
②出口確認
③火の始末
④情報入手 ⇒ [7]

台風・大雨 ⇒ [2]

◎**情報入手** ⇒ [7]
高齢者等避難
［警戒レベル 3］
↓早めの避難
◎**全員避難**
避難指示
［警戒レベル 4］

⑤安否確認 ⇒ [4] [6]

★津波・土砂災害の可能性有、自宅・会社施設に被害有の場合

●**命を守る行動**
垂直避難等高い場所へ
緊急安全確保
［警戒レベル 5］

⑥避難先に移動 ⇒ [3] [5]
↓★ケガ等なし・移動手段ありの場合
⑦帰宅判断

災害の収束

[1] 地震災害の備え

①命を守る ［事前：転倒防止措置・飛散防止フィルム］
・タンス、テレビなど落下しそうなものから離れ、机などの下に隠れ安全を確保
②出口確認 ［事前：安全な場所確認］
・火の手が上がっていない方向の出口確認
・床にガラス等の散乱ないか確認
③火の始末 ［事前：感震ブレーカー設置推奨］
・出火時は近隣と協力して**初期消火**。119 通報
・火の手が天井到達時は**危険のため避難**
④情報入手 ［事前：情報入手手段・アプリ等確認］
・TV（データ放送）、スマホ・PC、ラジオ ⇒ [7]
⑤安否確認 ［事前：安否確認方法確認］⇒ [4] [6]
・自宅：TEL、SNS、災害用伝言ダイヤル（開設時）
・会社：+安否確認システムに返信
⑥避難先に移動 ［事前：避難経路・避難先確認］⇒ [3]
・電気ブレーカー落とし、［事前：避難アイテム］⇒ [5]
ガス元栓閉め、戸締り
・徒歩圏内は徒歩避難
・近隣、地域の安全も確認 **（声掛け）** 避難
・移動時に被災者 ⇒ **救出・救助**支援
・ケガ等なければ避難先では**運営支援**
⑦帰宅判断 ［事前：帰宅条件を検討］
・余震や大雨が収まり、ケガ等なし・自宅無事⇒帰宅

[2] 風水害への備え

台風や大雨時の心得

○**リスクの確認**
・ハザードマップ等で自宅・会社・学校やその経路の浸水深さ等を把握
○**気象情報に注意**
・インターネットやテレビ等で正確な情報をキャッチ
○**屋内等での準備**
・風で飛ばされやすいものは屋内に移す
・食料や衣類等の生活必需品は水の浸からない高いところへ移す
・停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオを準備
・断水に備えて、浴槽に水を確保

土砂災害の種類とその前兆

土石流	崖崩れ	地すべり
【前兆】 ●山鳴りや立木の裂ける音、石がぶつかり合う音がする ●川の水が濁ったり、流木が流れてくる ●雨が降り続けているのに、川の水位が下がる ●土の腐った匂いがする	【前兆】 ●小石がパラパラと落ちてくる ●崖から水が湧いてくる ●崖にひび割れができる ●崖から木の根が切れる音がする	【前兆】 ●地面にひび割れができる ●地面の一部が陥没する ●沢や井戸の水が濁る ●崖や斜面から水が噴き出す ●樹木や電柱が傾く

[3] 避　　難

避難時の心得

○**浸水前の早めの避難を**
・動きやすい服装で足元や水深に注意（歩行可能な水深は 50 ㌢が目安）
・浸水が始まる前に早めに避難することを心がける（2 人以上で行動）
・雨によりマンホール蓋が外れる危険があるため近寄らない
○**川の流れ・土石流に対し直角に逃げる**
・洪水や土石流が発生する前に逃げることが基本だが、
万が一遭遇した場合には、濁流や土砂の流れに対して直角に逃げる
○**時間がない場合は垂直避難を**
・安全な場所まで避難する時間がない場合等やむを得ない場合は、上階へ（浸水深 5m⇒3F 以上）、斜面と反対側の部屋に避難し、窓から離れる

避難所 MAP

避難場所	

普段から家族で避難場所や順路を決めておきましょう。
そうすれば、連絡がとれない時でも落ち合うことができます

[4] 本人情報と緊急連絡先

●本人情報

ふりがな 氏　名					
血液型	A・B・AB・O（RH　　）	性　別	男　・　女		
生年月日	西暦　　年　月　日（　　歳）				
連絡先 自宅	住所				
	電話				
連絡先 勤務先	住所				
	電話				

●緊急連絡先（家族・親戚・知人など）

氏　名		続柄		血液型	
連絡先					
氏　名		続柄		血液型	
連絡先					
氏　名		続柄		血液型	
連絡先					
氏　名		続柄		血液型	
連絡先					

[5] 緊急避難便利アイテム

いつでも避難できるようにしておきましょう
最低でも 2 ～ 3 日分、家族みんながしのげる量を用意しましょう

非常食品
□飲料水　□水筒
□缶詰　□紙皿、紙コップ
□割り箸　□レトルト食品
□　□
□　□

貴重品
□現金　□通帳、カード
□身分証明書　□健康保険証
□　□
□　□
□　□

衣類・日用品
□下着・肌着　□靴下
□上着　□ﾃｨｯｼｭﾍﾟｰﾊﾟｰ
□タオル　□歯ブラシセット
□ビニール袋　□
□　□

救急用具
□きず薬　□解熱剤
□鎮痛剤　□包帯、絆創膏
□体温計　□常備薬
□　□
□　□

感染症予防グッズ
□マスク　□除菌スプレー
□除菌シート　□非接触型体温計
□手袋　□石けん
□ゴミ袋　□上履き・ｽﾘｯﾊﾟ
□　□

照明器具
□懐中電灯　□予備電池
□ライター　□ろうそく
□マッチ　□
□　□

その他便利グッズ
□ヘルメット　□防災ズキン（帽子）
□軍手　□ビニールシート
□ガムテープ　□キャリーカート
□筆記用具　□メモ帳
□携帯充電器　□雨具
□簡易トイレ　□
□　□
□　□
□　□

[6] 災害用伝言板

災害用伝言ダイヤル「171」

①171 へ電話をかける
②録音の場合「1」、再生の場合「2」
③電話番号(市外局番から)を登録
※伝言は 30 秒以内、10 件まで登録可能
※録音した伝言は 48 時間保存

災害用伝言板

QR コードを携帯電話のカメラで読み取り、
サイトへアクセス

docomo　au　softbank　web171

[7] 情報収集用 QR コード集

災害に備える

首相官邸 防災の手引き
国土交通省 防災ポータル
ハザードマップ ポータルサイト

災害時の情報収集

気象庁 キキクル
NHK HP
国土交通省 川の防災情報

防災アプリ

NHK ニュース・防災アプリ
Yahoo！ 防災速報
厚生労働省 COCOA

[参考]　QR コード集

○防災情報について解説しているサイト

防災の手引き(首相官邸) https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html	
国土交通省　防災ポータル https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/	
災害リスク・防災情報(NHK) https://www3.nhk.or.jp/news/special/saigai/	
防災・減災情報(東京海上日動) https://www.tokiomarine-nichido.co.jp/world/egao/	

○災害情報収集に役立つサイト

気象庁 https://www.jma.go.jp/jp/yoho/	
気象庁 キキクル https://www.jma.go.jp/bosai/risk/	
NHK https://www.nhk.or.jp/kishou-saigai/disaster/	
国土交通省　川の防災情報 https://www.river.go.jp/index	

○防災アプリ

NHK ニュース・防災アプリ https://www3.nhk.or.jp/news/news_bousai_app/index.html	
Yahoo！防災速報 https://emg.yahoo.co.jp/	
厚生労働省 COCOA https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html	

○災害時の行動について

防災マニュアル(消防庁) https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/index.html	
心肺蘇生について解説(日本赤十字社) http://www.jrc.or.jp/activity/study/safety/airway/	
応急手当 Web http://www.hokkaido.med.or.jp/firstaid/index.html	

[参考]　ハザードマップの確認

○ハザードマップポータルサイト
https://disaportal.gsi.go.jp/index.html

[参考]　マイ・タイムラインの作成

○マイタイムライン検討ツール「逃げキッド」
（河川情報センターHP より）

マイ･タイムラインは、河川の氾濫が起きそうな時に、余裕をもって逃げるために事前に考えておく、一人一人の生活に合った、オリジナルの避難行動計画です。「逃げキッド」は、そんなマイ･タイムラインを作るお手伝いをするための入門的なツールです

【ダウンロード】
http://www.river.or.jp/jigyo/my-timeline_download.html